大华盛顿地区中国学生学者联合编写《留美学子安全手册》 新生必看，欢迎转载!!

1.内容简介

近年来，中国留美学生学者人数快速增长，在绝大多数学生学者学有所成，踏上成功之路的同时，留美学子遭遇车祸、绑架、枪击等意外事故以及心理问题的消息也日益增多，不能不引起我们的关注和思考。美国与中国有很多的不同，为了全面地总结以往各种涉及安全的经验教训，提醒学生学者在学习生活中注意各个方面的安全，在中国驻美大使馆教育处的大力支持下，我们大华盛顿地区的十余所高等院校及研究所的中国学生学者联谊会，联合编写了本《留美学子安全手册》。

无论何种安全事项，能够提前做好准备，防患于未然最重要，为了让留美学子能够尽早了解留美生活中的各种状况，所以我们的手册从《行前准备》一章开始，提醒学子入境前应该做的种种准备，诸如通过各种渠道了解美国信息，与驻美使领馆建立联系，了解 911 报警号码等等。抵美之后的日常生活中，或大或小的交通事故是留美学子最常受到的安全威胁，所以我们随后列上了《交通安全》及《交通事故处理》两章，希望留美学子能够在开车时专心致志，提高警惕，避免交通事故。同时留美学子出游，处于自己不了解的环境中时发生危险的报道时而见诸报章，因此我们列出了《旅游安全》一章，希望留美学子能够在准备旅游放松的时候未雨绸缪，玩得更开心、更安全。当然校园是留美学子生活中最重要的部分，因此随后一章既是《校园安全》中应当注意的各种事项。校园、旅游之外的各种生活中需要注意的安全事项都整理在《生活安全》一章中。近年来，随着留学日趋低龄化，很多留美学子生活经验不足，除了上述的生活、交通等事项需要提醒外，《心理健康》尤其需要注意，希望留美学子能够正确处理生活中遇到的种种困难，享受留学生活中的快乐。在处理生活事务中非常重要的是意识到中美《法律法规》方面的不同，遵纪守法，顺利地完成学业。留学生活中还需要注意的是不同地区有不同的需要特别注意的情况，比如美国的大城市是各种事故的高发区，所以我们编写了《城市安全》，而在美国的部分地区，常有各种自然灾害，所以我们编辑了《自然灾害》一章，供留美学子参考。安全不仅是留美学子自己需要关心的事情，儿行千里母担忧，留美学子的家长应该如何提醒自己的孩子，注意留学安全呢？请参考《家长提醒》一章。

如果您对手册的内容有疑问，或者您愿意提供其他有关留学安全的信息与广大留美学子分享，欢迎您 Email 到 cssaus.safety@gmail.com，为我们的安全手册未来改版添砖加瓦。希望我们的共同努力，能够为留美学子的平安留学尽一份力，祝大家高高兴兴留学来，平平安安回家去。

大华盛顿地区中国学生学者联合会

二零一一年八月

2. 赴美准备

1. 多渠道了解信息

知己知彼，百战不殆。留美学子在出国前，可以通过各种渠道，多方面了解美国信息。比如多了解美国的法律制度、风俗习惯和文化背景，为出国留学做好心理准备。又如学生可从中

国外交部，驻美使领馆，美国国务院、疾病预防控制中心、食品安全委员会，甚至当地新闻网站上，获取相关政策、新闻，了解 当地的流行病、常见食品等，从而明确自己在国外该做什么，不该做什么；该吃什么，避免什么等等。又比如在北美，公民可以在法律规定的范围内持枪。因此，要更加谨慎，不可激化矛盾，多留意周围的环境。又如如果留学目的地有常发生的自然灾害，有必要在出国前就了解必要的避险避灾自救方法等等。

(1) 在驻美使馆登记信息

中国驻美大使馆保护中国公民（包括留美学子）在海外的合法权益，提供领事保护和协助，留美学子应该加强与大使馆的联系。例如驻美大使馆教育处网页上有《留学人员报到系统》，留美学子应当及时登记自己的个人信息，联系方式等等。以便出现紧急情况的时候，教育处能够跟您及时取得联系。在需要的时候，教育处更能掌握留学生情况，便于加强协助。

(2) 联系学校中国学生学者联谊会

初次来美的同学们可能有各样的疑问，网上的信息可能不能满足你的需要。所以应及时与学校的中国学生学者联谊会会（Chinese Students and Scholars Association，CSSA）联系，寻求帮助。联谊会一般都会对新生提供接机、临时住宿服务。许多学校的联谊会也有信息交流平台，包括租房、旧书、交友等。请与相关负责同学联系，取得信息。同时各校联谊会组织都与中国使领馆有密切联系。

(3) 了解 911 号码

与中国不同的是，美国的犯罪报警、急救、火灾等等事故的紧急号码只有一个：**911**。美国的应急系统非常强大，并且提供全方位的帮助，在美国遇到困难的时候，如果有电话的话，在遇到紧急情况的时候应迅速拨打 911。所有的电话，包括未付费的公用电话，拨打 911 都是免费的。而且一般来说警察反应非常迅速，几分钟之内就可以到达，可以协助处理各种困难。

(4) 多学习与人交流

留美学子越来越趋于年轻化，安全意识较为薄弱。他们的自理能力和自 立性相对要差一些，与人沟通、适应社会的能力比较低，这直接导致学生在国外遇到问题或与别人发生争端和矛盾的时候不知道如何处理，因此，学生在出国前最好能有意识地学习如何与人沟通，提高自己适应异国生活和 解决问题的能力。

2. 出行前后

(1) 证件备份

护照是证明自己身份的证件，在寻求帮助时一般需要出示，因此必须妥善保管。最好将护照的复印件保留一份在国内亲人处，以便万一遗失时可以提供备查的证据。其他重要证件也要留副本或复印件。

(2) 做好沟通，避免滞留机场

新生入校之前，与学校或联谊会提前做好沟通，了解学校或联谊会是否提供接机服务，以及如何作新生登记等细节。如果需要联谊会帮助联系机场交通，请务必提前至少 1 至 2 周于

学校的联谊会取得联系，确定抵达的时间和地点，让负责的同学有足够的时间安排相关事宜。自己也要了解对方的接机安排，考虑周全，避免导致刚下飞机就遇到麻烦，滞留机场的情况。

(3) 行李和随身物品

在美国能买到大多数的生活用品。但是许多学校坐落的位置并不是在城市中心，初来咋到的新同学可能会感到交通不便，所以带上一些生活必须品来帮助你渡过最初的一段时间是很有必要的。除了衣物，洗漱用品等出现于各样旅行指南中的物品以外，需要提醒的是由于国际航班飞的很久，而且机舱里越来越冷。所以请随身携带一件外套。

(4) 勿携带违规物品入关

不能携带违禁物品鱼类和肉类制品（包括肉松，香肠等）和新鲜农产品（水果，整株的植物，植物种子等）以及危险品入境。请尽量避免携带这些东西。有时入关的时候行李会被检查，务必配合海关工作人员。检查行李的时候也应准备好护照等证件。如被查出并被没收违禁物品的时候，配合海关工作人员，以免引来不必要的麻烦。

(5) 少携带现金与贵重物品

不建议携带太多现金。抵达校园后，应尽快开设银行账户将携带的现金存入。携带大量现金不是很安全，同时开设银行账户后国内的亲人可以很方便的往你的账户上汇款。如果携带超过 10，000 美元现金，在入关时应主动申报（但申报并不会导致税务问题）。切记不要托运贵重物品！这会增加行李被盗/被破坏的风险。同时航空公司丢行李是常见的事情。在机场争取早登机，免得行李仓满了导致被迫托运随身行李。

(6) 带硬币应急联系使用

开通手机国际漫游是非常有利于初到美国的新生的，但是国际漫游费用昂贵，而且有时会没有信号，所以如果可能的话，携带一定量的 25 美分硬币（Quarter），用于拨打公用电话。州内通讯费用是 50 美分一次，而跨州的话则是 1 美元（4 个 Quarter）。例如抵达特拉华大学（University of Delaware，特拉华州）的同学航班往往降落在费城（宾州），所以拨打公用电话花费一元。

3.抵达后

(1) 了解当地治安，医疗等状况

此外，出国之前，应通过各种渠道了解各种安全知识，主动向校方索阅相关安全资讯、手册和紧急联络电话号码，以防患于未然；而抵达国外后， 应尽早了解该地治安状况，一旦确定住所之后，要向当地居民请教周围环境，注意是否设有安全措施，如大楼警铃、路边免费求救电话等。到达学校后要知道应急报警机关和急救室、医疗站在具体位置，以免遇到突发事件时惊慌失 措。

(2) 随身携带求助方式

留学生应加强与我国驻外国大使馆之间的联系。在校内要知道应急报警机关和急救室、医疗站在哪里；将学校的紧急联系电话、住地附近的报警电话号码、当地中国使领馆的电话号码等随身携带，以便及时寻求帮助；以便发生任何紧急事件时能第一 时间发出求救信号，得到快速及时的救助。

3.交通安全

1.养成良好的驾驶习惯

美国是一个车轮上的国家，个人开车出行是最普遍的交通方式。各种司机，各种路况等等情况十分复杂，因此应该培养良好的驾驶习惯，努力避免交通事故的发生。

(1) 专心开车

几乎所有的碰撞事故都是由于一个或者多个司机注意力不够引起,所以开车时一定要提高注意力。心神不宁、疲倦精神不济时避免驾车。开车时需要经常观看后视镜和侧视镜，注意路面情况，保持清醒。如遇危险情况，立即鸣笛示警。开车时一定要集中精力，不要走神， 避免开车时打手机发短信等。 美国有多个州严禁开车时打手机。特别是留美学子们多数都是年轻人，在车上喜欢打打闹闹，会分散开车人的注意力，有造成事故的危险。后座乘客不要干扰司机驾驶，不要与司机进行复杂对话， 讨论复杂问题，不要直接与司机传递东西。

(2) 系好安全带

在国内驾车有不少人没有系安全带的习惯，但是在美国，无论何时何地，上车之后，先系安全带。在前排不系安全带是违法的（公共汽车除外），警察会对未系安全带的司机罚款。机同时也应该提醒乘车的其他人系好安全带，即使的坐的后座也尽量系上安全带。一旦有撞车发生，安全带的保护作用是至关重要的，会很大程度提高生存的几率。

(3) 注意限速

超速驾驶会减少一旦发生情况时的反应时间，同时一旦发生碰撞时容易造成更严重的损伤。在超速的时候要三思后行，省下的几分钟时间是不是值得如此冒险。不要开"英雄车"，要注意限速要求安全行驶保持在限速或限速±5m/h 以内驾驶，太快或太慢都增大事故危险. 跟随车流的速度驾驶(follow traffic).保持匀速，不要忽快忽慢。 高速公路上下坡道(ramp)的限速(通常是黄色标志)一定要遵守，前面有坡，减速，前面有弯，减速，前方视线不明就减速。减少急刹车。留美学子交通事故很多都是被追尾。被追尾责任一定在后车，但是受伤的是自己。

(4) 仔细观察，做好预判

观察能避免绝大部分事故，观察得好甚至让你在开车的时候不需要做任何的紧急避让。大致的观察范围是前后左右四五辆车和前方半公里之内。前车刹车灯亮了，自己的车马上也要做好刹车准备，如果前面很远的地方一大片刹车灯，当然早点刹车，肯定是有事故。如果前面有车打方向灯换道，自己就得做好准备，换道或者刹车。同时要经常看看后视镜情况, 清楚周围车况. 在任何紧急避让的时候，不要猛踩刹车同时乱打方向盘，小车基本会 360 度打转，大车会飞。松油门，努力控制方向。

(5) 小心别人犯错

开车越久越发现，不能按常理推断对方的下一步行为，一定要做最坏打算。想着它会做什么错误的举动。一旦发生事故，责任虽然在它，要的可能是自己的命。有时迎面而来的车错误的驶入你的车道, 正确的避让方法是向右开上路肩或者泥土. 这样虽然有些损失(车的侧面被撞/刮), 但至少没有生命危险。例如可能有侧面的车抢红灯；例如要注意到路边停着的车辆, 预先想好如果那辆车突然开动的对策等等。

(6) 换道前彻底观察

换道以前要往后(后座车窗的位置)看, 注意自己和他人的盲区,确定侧视镜盲点没有车再换. 变道时要除了观察相邻道，还要养成观察再隔过去一条车道的习惯，避免有并排车辆在第二车道时进行变道，或者有没有车也要换过来，避免同时换道相撞。相邻如果有比你快得多的车上来，即使还有一定距离也先不要换，避让过去。周围车车速比较接近时，换道时慢慢切入，如果旁边的车让道，再换道。然后马上加速，避免踩刹车。

(7) 路口转向反复检查，不怕催

汽车转向的时候容易与对面或者侧面的车发生碰撞，所以一定要注意观察。右转的时候路口右转的时候首先看左边没有车, 然后要确保右边没有行人和自行车, 然后才能右转. 要把非绿灯情况下的右转当作 stop sign.左转的时候耐心等待, 确保左右没有垂直方向驶来的车, 确保对面没有驶来的车, 或者对面的车足够远, 然后再左转。对于不能确认 100%安全的情况下，随便别人怎么用喇叭嘀，也不要做出一脚踩下油门的动作。切记千万不能拿几秒中前的结论作为当前判断的依据，在踩下油门前，一定要重复所有的安全检查。

(8) 路况恶劣注意减速开灯

出现一个恶劣天气情况/路况(比如下雨, 雾, 下雪, 沙石路面, 等等), 速度减 5 mph; 比如限速 60 mph, 同时下雨而且有雾, 按照限速 50 mph 驾驶。在大雨、大雾等情况下，及时打开大灯和双闪灯，大灯增强自己的视野，双闪使得其他车辆容易发现自己。要看清楚前方车的尾灯，跟着前车走。保持与前车的距离，留出足够距离供自己做出反应。也可以考虑开打双闪停在路肩上，等情况改善之后再走。平时所有看不到阳光直射的情况都应该开大灯(head light). 前方有车的时候不应该开高灯(high beam).

(9) 远离大卡车

大卡车的体积大，惯性大，操作不够灵敏。而且司机视野相对较少，车的后方，侧后方盲区很大，所以一定要远离。,最好不要开在比你大的车后面，因为缺乏视野。在高速路上, 不尾随卡车太近, 不与卡车并排, 从左面快速超过卡车, 不从右面超过卡车. 转弯时不要和大卡车并排, 因为高速行驶时, 重心很高的卡车一刹车, 很可能翻车. 如果有卡车从侧面换道逼你, 只能跟着它换道。

(10) 雪天驾驶

近年来气候变冷,在美国出现多次大风雪。在雪天应该尽量避免出门。不得已要出门的时候,确保自己有把握安全驾驶的前提下, 要注意不要用磨平的轮胎. 在美国北部雪胎常用的地区, 建议冬天就换上雪胎.不要迷信 AWD 或者 4WD, 良好的驾驶习惯才是安全之道.基本原则跟防止打滑一样: 平稳驾驶, 不突然加速和刹车, 不突然转向, 不过度加速和刹车. 打滑的时候松开油门, 轻踩油门夺回控制权.

2. 其他注意事项

(1) 合法驾驶，勿无照驾车

请详细阅读各州交通规则，遵守所在州关于驾驶的法规. 留美学子有国内驾照者在初期有可能可以使用，但是应该注意更换本国驾照时间，过期后被抓会被起诉。开车必须有驾照，否则警察抓到了麻烦很大的. 持 learner permit 是严禁单独驾驶的，副驾驶必须做一位有驾照的司机（个别州还对副驾驶的司机有要求），否则一旦被抓后果严重。

(2) 谨慎上路

根据自身状况、车况、 天气决定是否上路.对恶劣天气驾驶没有信心的不建议单独上路. 自己是新手的千万不要轻易就上路，没经验有驾照警察不罚但是可能丢命的。出门前先打好地图，如果没有人陪的话，把路线背下来，千万别一边开一边看地图，那还不如没有。不能赶时间，尽量早一点出门，时间宽裕，开车从容。

(3) 不要酒后驾车

不要酒后驾车，酒精会严重影响驾驶员的判断和反应能力，容易造成事故，中美通用。同时每个州对于酒后驾车都有着严格的标准。警察发现酒驾的血液酒精含量到达一定值时，是会当场拘禁的。酒精度超过限制要坐牢。

(4) 不要赌气驾车

情绪不稳时驾车，注意力容易分散，不能及时发现险情，同时判断力下降，不能及时作出正确的反应，因此开车不要与其他司机在路上赌气。避免故意突然加速，急刹车，换道或者紧跟别人车尾等动作；不要过分鸣笛，大声与别人争吵或者做侮辱性的动作。一方面容易造成事故，或者招致攻击。一方面在很多州被视为威胁公共安全的罪名的一种，很容易被拦下起诉。在美国很少有喇叭声响成一片的时候，请记得喇叭是用来提醒对方的, 不是用来发泄怒火的。

(5) 副驾驶责任重大

副驾驶应该由有驾驶经验的人来坐。副驾驶要在必要的时候提醒司机路况，车况， 感受车速，帮司机看路牌，看地图等等。要注意观察，在司机瞌睡走神的时候加以提醒！如果有东西需要给司机，请送到司机手上，而不是让司机来你手上拿。当然，如果过分关心，不断地指示一些注意事项的话，这些过度的提醒，也会使驾驶者烦心或分心，造成意外发生。可以帮忙聊天，以减少驾驶员的睡意，切不可过多地指示或提醒。这样既不易伤感情，也对行车安全有帮助。

(6) 注意特殊车辆

注意警车，如果发现警察在自己车后面尾随并且警灯闪烁，那么你需要在安全的前提下立刻减速并停靠在路边的安全区域。注意救护救火车的警报，低速路上应该把车停靠在路边的安全区域给它让路，在高速上换到最右边车道上（无需停下）给它让路。路上可能有负责修路的皮卡（上面有黄色警灯闪烁的），它可能随时会刹车停下，要小心避开。

(7) 遇到动物的对策

在美国北部晚上行车最危险的就是撞到大型动物，北方经常有鹿(deer)或者麋鹿(moose). 成年麋鹿体重有时超过 1000 磅，如果撞上，驾驶员会有生命危险. 而且麋鹿的毛皮不反光，晚上不容易看见. 原则上应该避开动物，但不能猛刹车或者猛然转向. 应该在左右无车的情况下减速并稍微转向避让.切记不要向动物鸣笛，有可能会激怒它们.

(8) 养成开车门，倒车好习惯

如果驾驶座在你的左边，养成用右手开车门的习惯，因为用右手的时候头会自然的向后看，可以看到后面是否有车，这样不会忘记看后面。倒车的时候，可以把右手放在副驾驶靠背上，这样身体自然侧倾，从而容易看到车后情况，可以及时发现情况，避免事故。

(9) 避免侧滑和脱离侧滑

多数打滑是可以避免的. 好的驾驶习惯可以在一定程度上避免打滑：平稳驾驶，不突然加速和刹车，不突然转向，不过度加速和刹车.脱离侧滑需要练习. 总体原则是：不要猛踩刹车和油门，先松开刹车/油门，然后缓慢加速控制车的方向. 具体方法请查阅专业网站.在一些小路上行驶的时候，会因为各种原因右侧车轮离开(水泥)路面进入泥土，这时很难控制车的方向. 恢复的方法是：既不刹车，也不踩油门，不猛转方向盘，沿着路的方向让车自然减速直到重新获得方向控制.

(10) 车辆维护

根据车辆手册的指示定期维护车辆，根据车辆手册的定期检查：轮胎(磨损)，胎压，冷却液(coolant)，机油(engine oil)，等等.长途旅行以前可以去修车店检查(mechanic check)。保证车辆能够正常运行，避免轮胎很旧吃不了力，刹车不灵敏等问题。必须保证胎纹在必须更换标准以上，否则不仅很危险，也违法。

(11) 随车物品齐全

开车时驾照、保险卡和注册卡应该齐备，以备被警车拦下时检查。车上应该带有车辆手册. 如果旧车正好没有手册就到该车的官方网站下载一个，以备出现故障时查阅。车上备一个工具盒，更换备胎装备应该齐全。随车带些机油、刹车油（brake fluid），转向油（steering fluid），冷却液 （coolant）等等，定期检查.长途时准备足够的饮水，开盖要方便,省得出事。在车里放着音乐，可以不枯燥.在东部和洲际高速上，不用太注意加油的问题，但是在西部和山地地区加油站比较稀少,最好保持油箱过半，及时加油。车上准备一些防身的东西，勿理会陌生人召唤随便停车。

3. 骑车/步行注意事项

(1) 骑车安全

在美国校园内，自行车很常见。骑自行车有几个注意事项： 有些州要求骑车必须佩戴头盔。如果马路边上有自行车道，要骑在自行车道上，而不是马路中央或者人行道上；如果人行道上有不许骑车的字样，就不应在人行道上骑车。见到路口有 STOP 标志时要一定停车，确认安全后再骑车通过路口；晚上骑车时要佩带手电筒和闪光灯，以便容易被其他车辆发现。

(2) 行路安全

走在街上一定要遵守交通法规。美国路况好，车速通常很快，而且司机习惯于相信行人会遵守交通规则因而放松警惕，此时一旦行人违反交通法规就很容易出事。出事以后，轻则得支付高昂的医疗诊断治疗费用，重则有生命危险。

(3) 严格遵守交通规则

无论是作为行人，还是作为司机，一定要严格遵守交通规则。走过马路一定要等到人行标志出现之后再行动**(有时候需要按**人行道旁的按钮**)**。这里的车速通常较国内快，快到司机来不及做出反应。一旦出现交通事故，后果不堪设想。

4. 交通事故处理

1. 行车中发现车辆有故障

(1) 及时停车，注意安全

行车中发现车辆有故障（例如爆胎），立刻打开应急灯（双闪），在安全的前提下换道并停靠在路边的安全地带，最好是右侧。检查事故，在需要的情况下拨打 911 寻求帮助。注意：路边停车一定要注意安全，在交通事故现场，因不注意安全被来往车辆再次伤害的例子不胜枚举。

(2) 自助修理或联系 AAA 求助

平时一些小工具应随车携带。建议大家备好：车载充电打气机、电池充电电夹、补胎胶条、螺丝刀、钳子、千斤顶、手电筒等小工具。例如曾经有某同学行车过程中仪器显示胎压不对，该同学立刻安全停车，找到被扎轮胎，千斤顶顶起，用补胎胶条补好，重新充气，最后问题解决了。又有同学行车中爆胎，安全停车后发现状况，马上拨打 911 报警/联系 American Automobile Association (AAA)。以上两名同学的做法都是正确的。

2. 被警察追停

(1) 后有警灯闪烁及时停车

如果发现警察在自己车后面尾随并用警灯/警笛提醒，那么你需要在安全的前提下立刻减速并停靠在路边的安全区域，一般情况是靠在右侧，在一些高速上是在左侧停车道。警车一般会首先打开闪烁的警灯，之后才会打开警笛。所以开车时请注意观察。如果警车长时间尾随同时警告你，而你不停车的话会加上一条拒捕的罪名。同时你及时的停车，可能会给警察一点点好感。

(2) 勿被误认为袭警

停车后保持原有姿势，双手放在方向盘上，不要解开安全带，放松，等待警察到来。千万不要像国内一样企图下车去找警察，否则很容易被误认为袭警。当警察示意摇下车窗时，请摇下车窗，耐心解答警察提问。如需伸手到工具盒或上衣口袋取东西（例如车辆注册卡或驾照），一定要提前告诉警察，否则容易被误认为掏枪。因警察迫停时行为不当而被警察用枪指头或是暂时拘留的情况还是发生过的。

(3) 勿与警察争论

遇上警察心情好，小过错可能就警告一下算了。如果警察确实需要开罚单，不用讲价，讲了也没用，就态度好好的接过来就行了。有任何申辩的话，都可以留到法庭上去说。如需到法庭申辩，请不要当场对警察或任何人认错，当然陈述事实不算认错。

3. 刮蹭他人的车，却无人发现

（1） 勿事故后逃逸

这种情况在停车场是很容易发生的。一旦刮蹭了他人的车辆，不管伤痕有多小，不管是否有人看见，请千万别开车逃跑。很多停车场都有录像，很多路人也愿意拔刀相助做证人。一经发现，就是 hit and run，这罪名就大了，重则要判刑的。

（2） 留下联系信息

这个时候，应该等候车主的出现或是给车主留一张条子，写明自己的电话、姓名和缘由。然后记录下来被损害车辆的牌照号码、车型、牌子、颜色、出事地点时间等以备核实和记录。等车主联系自己的时候，确认是该车辆后，或私了（不要太多钱），或告诉他你的保险公司和保险号码。

（3） 被撞及时报警

如果自己的车在停车场被刮蹭却找不到肇事车辆，请马上报警。例如曾有某同学的车就停在路边，早晨发现被撞了，然后报警。最后虽没有找到肇事车辆，但是保险公司还是给该同学赔偿了。如果是新车或者车辆价值较高，保险应选用全保。避免这类被撞后找不到肇事者的情况。

4. 交通事故

(1) 迅速停车，谨慎处理

发生交通事故后，在安全的前提下，关闭引擎，打开应急灯，检查自己和乘车人的身体是否受伤；如可能检查对方是否受伤；如有人受伤，立刻报警要求救护车到现场。及时的报告和医疗救治是对生命的负责，也是对自己负责。在等待期间除将伤者移送安全地带外，不要妄动伤者身体，以免将来发生额外责任。如果对方伤重死亡，千万不可移动车祸现场，静待公路警察前来处理。如只撞伤了车，下车谈判，交换资料时也需注意人身安全。以往有过下车争论，竟遭后面超速快车双双辗毙的惨例，不可在盛怒或惊慌下造成更大的伤害。

(2) 切记检查确认受伤与否

发生了车祸，人通常处于惊魂未定的状态，有些受伤没有立刻显现出来，包括头部、颈部的伤，可能后来才显示。因此，不要跟警察说，没事。如果你说没事，警察可能就会在报告上写下你没有受伤，对你很不利。曾经有同学出了车祸，手臂上有块淤青，他觉得没事，但一

个月后，他发现自己的手臂动不了，赶紧去找律师，但律师不愿意接案，因为保险公司十有八九 不会理赔，保险公司会说，已经过去了一个月了，谁知道你是不是跟人打架受伤的呢？怎麼证明你的手臂不能动是车祸所导致的？

(3) **不要说"我错了"**

如果确认事故是对方错误或是事故责任不清的情况，**不要说"我错了"**。另外，如果你受伤了，法律规定一定要报警。一则有个警察记录比较好办事，二则警察会查看并交换双方保险卡驾照等相关信息。在警察参与的情况下，事故双方是不用讨论和争吵的。

(4) 全面记录对方信息

对方信息的记录一定要尽可能的全。内容有：证人的姓名、电话、住址、车牌号；司机的姓名、住址、电话、手机、驾照号、出生日期；车辆的车牌、颜色、生产厂家、型号、注册号、VIN；保险公司名、保险号、电话；警察的姓名、编号、电话、所属分局；出事的时间、地点、天气、路面情况、事故发生草图、事故情况（交通灯交通状况等）、事故现场照片；是否有涉及的第三方车辆/行人，他们的信息。小事故可以忽略一两点，但大事故一定要信息尽量完善。

(5) 及时取车

如果车辆需要拖走，找一个拖车公司，并问好地址和收费标准。拖车公司收费标准一般是首付+日存储金的形式，所以，一旦可能，早日提车，避免不必要的损失。有同学的车撞了别人的车，自己的车完全报废。事故后因忙于处理事故而一个星期没有去取车，结果存车费就一大笔，报废的车辆只卖了$200，而且全责，保费还要上涨。

(6) 及时通知保险公司

如果是小的简单事故，事发后，及时通知相关保险公司，客观正确的阐明过程。保留一切与之相关的证据。如需索赔，需要经常打电话询问处理的进度。比较多的赔偿款是可以讨价还价的。

(7) **不要跟任何人讲车祸发生的细节**

如果不是简单的事故，不要跟任何人讲车祸发生的细节，除了你的律师。你可能会接到一些电话，包括对方的汽车保险公司，或你自己的保险公司打来的电话，对方可能态度很好，话说得很动听，但无论如何，不要跟他们谈论车祸，因为你可能会在不知不觉中落入陷阱。不要自己跟司机或保险公司签任何协议，除非你的律师在场。不要因小失大，因为你能获得的赔偿可能远远超过你自己想象的。有关交通事故处理的知识请参考 http://www.injury-settlement-guide.com/。

5. 法庭上

(1) 要求出庭时须出庭

小到超速、闯红灯、Stop sign 没停车，大到交通事故，如果你觉得需要，你都可以出庭为自己辩解。如果是重大的交通事故，罚单上会写明必须出庭的。这种情况，一定要出庭，也可以申请改时间出庭。但是必须出庭时不出庭后果是严重的。

(2) 有理有据为自己辩护

你可以请律师为你申辩，也可以自己为自己辩护，还可以请你的朋友为你做翻译。出席法庭，一定要穿正装，表情严肃诚恳，不带手机，肃静。对自己进行辩护时，要有节有理，在证据上、情感上争取对自己的辩护。一般小错误，如果是初犯，都有可能受到法官的怜悯而减轻或免除惩罚。

(3) 追尾均为后车全责是误区

一般情况，追尾都是后车的全责。但有一名同学在开车的时候，发现旁边的车辆正在换到自己的车道并准备加到自己车辆的前方。由于两车距离太近，这个旁边的车辆就在换道的过程中就用他的车尾刮蹭了这名同学的车前灯。事故的后续处理并不认为是后车全责，因为前车同学没有安全换道，虽然后车同学发现危险时没有鸣笛示警而且没有对前方换道车辆礼让。

5. 旅游安全

1. 特别提醒

(1) 开车出行避免车祸

留美学子出游发生车祸在各种留学事故中占很大的比例，因为在新的驾车环境不熟悉，经验不足；因为长途旅行而体力及注意力下降，不能对各种情况做出及时反应；因为车辆维护或者环境因素导致车辆出问题等等，很容易发生事故，所以外出旅游时一定要做好充分准备，一路处处小心，高高兴兴旅游，安安全全回家。

(2) 小心溺水

溺水是留美学子需要特别注意的杀手之一，请特别注意不要在不安全的情况下下水，不要离开救生员的视线。不熟悉水性的人，切勿独自下水。不要在非游泳区游泳，游泳时不要超越安全警戒线，不要尝试在不清楚水域状况的湖泊或海边游泳戏水。游泳前不要喝酒，因酒精会影响大脑的判断能力，而增加游泳意外的发生机会。

(3) 远离危险活动

很多美国人崇尚冒险，有很多带有危险性的旅游活动，例如在高难度水域漂流、为开发山洞探险等等，安全措施不够到位。出于安全考虑，希望留美学子尽量选择安全系数较高的活动，远离危险游戏。切勿一时兴起在没有准备的情况下尝试有一定危险性的活动诸如跳伞、蹦极等。登山或游泳一定要在指定的区域并且事先准备好相关装备，结伴而行。

2. 安全驾驶

(1) 检查车辆，不要贸然上路

出发前应彻底检查汽车全部机件及轮胎，汽油也要充足，且事先研究清楚目的地的方向情况及行车路线，最好携带 GPS，这样不会因为暂时的迷路而慌张。如果是超过几天的长途旅行，最好租车出行。因为租用车辆基本是新车，出故障几率较小。如果是租车出游，应先了解车子各项设备的功能，以确保行车安全。在冬天出游时，雪中驾车更应小心注意。

(2) 了解道路信息,做好计划

出发前应该了解前往地区的相关信息，例如天气、路况等等。并 Google 行车路线及所需时间，再根据情况合理安排开车的人力，分配每人开车的时间，以及住宿游玩的相关行程，做到心中有数。当然计划可能赶不上变化，实际路况及体力情形，要上路后随时根据各种情形调整。凡事应该以安全为第一原则。

(3) 出游注意能力及体力

美国公路交通发达，各种路况都可能有，有些情况处理与国内不同。新生出游时，最好邀请熟悉美国道路的老生同行。尽量避免刚拿驾照的人开车，老司机不要怕出力，新司机不要好奇。即使是经验丰富的老生，开车时也应该小心，集中精神。不要贪快赶行程，不要超时驾驶。不要疲劳驾驶，在体力不济或疲倦时，不要勉强开车，该休息时一定要休息，以恢复体

力。有些学生为了省钱而开夜车，其实这样相当冒险，也会影响到白天的开车精神。尽量不赶夜车。学生们出游多数是多人同车，大家兴致高昂的同时注意不要影响开车同学的情绪和注意力。

(4) 接近家门更要小心

据统计很多交通事故都是发生在即将达到目的地的时候。特别是长途旅行的时候。因为经过了几天的旅行，返回时比较疲劳，所以此时更要注意安全。同时如果驾车的话，由于出游的兴奋劲已过，车内的人多已已疲惫而不能活跃气氛，可能已经在睡觉，所以是出交通事故的高危时段。因此驾驶员一定要在回程前保障充足的睡眠，好好休息，养精蓄锐，专心应付长途驾车。同时车上其他成员特别是副驾驶应注意与司机保持交流，避免瞌睡驾驶。

(5) 远程搭飞机出行

美国主要的交通模式是近程高速，远程飞机结合。如果路途较远，应该选择飞机出行而不是自己驾车。或者先搭飞机，到达当地后在当地租车。坐飞机时不要将钱款和其他贵重物品、护照放在托运行李中，避免丢失。将可以辨认身份资料标示在行李箱内。提早到达机场，飞行中系好安全带。美国国内航班只提供饮品，不提供免费食品，请做好准备。

3. 出行前

(1) 出行前做万全准备

出行之前一定做好详细规划, 合理选择出行目的地，合理安排时间，不要出门太久或者去危险的、人迹罕至的地方。提前安排、询问好医疗保险、汽车保险等事宜。要让家人或是至少一位朋友知道你的旅行计划和路线，因为美国实在太大，失踪在不知名的地方是很难让人发现。与家人讨论如遇特殊状况时之处理，准备一张清单给家人万一遇紧急状况时所最须处理的事务，或者事先指定一可靠人士，以便危急时能处理自己的事务。

(2) 谨慎选择旅伴

旅途有伴，可以提高旅游的趣味，同时大大减少疲劳度。但是如果选伴不慎，反而容易增加风险。留美学子曾经发生过多人一起出游，新手司机经验不足，导致了惨剧。所以初到美国的新生，或者新手上路的司机，最好能够与经验丰富，熟悉美国道路的老生同行，减少风险。同时要考虑选择志趣性格相似的旅伴，避免旅途中因为与旅伴意见不合而影响情绪，影响驾驶。

(3) 有备无患，准备各种药品

长途旅游中可能因为疲劳，水土不服等因素生病，美国的医疗系统有时候效率偏低，急诊等待时间需要几个小时。同时由于实行医药分类制度，药品很难买到，而且医药费较高。所以出游时除了带上医疗保险卡，也应该针对自己的情况带常用药品，还可以常备自备常用药品如黄连素、感冒药、消炎药、创可贴等有备无患。在身上携有自己之健康状况及疾病等资料。

(4) 带好身份证明

在旅店入住，或发生事故的时候，需要证明自己的身份，而且部分州对非法移民检查严格。所以出行的时候带好驾照、护照等身份证明。随身带的简单行李要有自己的姓名、地址以及

紧急联系人联系方式。为防止证件、机票等万一遗失，事先将证件、机票的复印备份。如果出境的话，无论是回中国还是到其他国家旅游公干，应带上 I-20 表格。

(5) 房屋打理

送信及报纸可以请朋友、邻居代为处理。或者可以在信箱内留下信息，通知邮差暂停。请邻居代为巡视房屋内外。返回家中，先观察一下有没有异样，确认安全再进家门。

4. 城市旅游

(1) 保管好随身物品

美国的大都市是犯罪行为最常发生的地方，因此需要格外的小心。在外活动时，个人的钱款和其他贵重物品要随身带好，不要放在车内。一定要把车门锁好，不要把车停在灯光昏暗的地方，要把车停在灯光明亮的地方。当您在使用自动柜员机(ATM)时，留心四周围，不要使用在灯光昏暗的自动柜员机，也不要使用太远及人烟稀少地区的自动柜员机。不要一个人到安全状况很差的街区去。注意身体健康，饮食上要小心，切勿吃生食、生海鲜等。

(2) 入乡随俗莫显眼

不识路的观光客，很容易成为罪犯攻击的目标，因此出游时应该尽力做到入乡随俗，着装上尽量不要做怪异的打扮或是炫耀名牌，购物时勿显露大笔现金，以免引起他人注意。尽量避免在大街上看地图，出门前先研究好路线。时刻谨记防人之心不可无，但也不要显得太过紧张。游客中心、饭店人员和警察都是可以谘询的对象。遇有急难需要帮助时，可以免费拨打 911 请求协助。

(3) 注意观察，远离危险地带

美国人口密度比中国小很多，很多地方路上不见行人，避免行走不熟悉的暗巷或是街道，注意观察周围环境。例如要观察当地的建筑物和人们所开的车，房子和车子越好就比较安全。如果发现当地的建筑、人们的样子或是车子较为奇怪就应该提高警觉，并冷静的想办法尽快离开。废弃的建筑物、空旷的停车场或看似单纯的公园有可能有危险，不能掉以轻心。

(4) 入住酒店

在入住饭店或旅馆时，请先熟悉旅馆或饭店的平面图以了解防火器材及紧急出口的位置。入住酒店亦应随身携带好个人财物和证件，出门时，不要放在房间内。晚上自由活动时要结伴而行，不要太晚回酒店；出去要带好紧急联系通讯录，以防不测。如果夜间晚归一定要用旅馆或饭店的主要出入口。不要在公众场所展示或者说出自己的房间钥匙号码或钥匙。在旅馆或饭店内要确定来访者的身分后再开门让来访者入内。在您的周围如果发现有可疑人或可疑的事一定要告知管理人员。

5. 户外野外旅游

(1) 装备齐全，有备无患

野外旅游出发前，应该带好必需的装备，比如防晒霜、驱蚊水、手电筒、防雨防寒的装备等，美国的阳光比较强烈，紫外线强度高，被阳光长时间照射会造成皮肤发红，甚至蜕皮，所以游玩时要注意防晒。要选择合适的鞋子、服装。注意收听收看天气预报，为可能的自然灾害做好准备。例如爬山时下雨路滑，应该要带上拐杖和绳子，以备有人跌落时救助。要结队慢

慢前进，不要冒失走险路、滑路，防止失足。雷雨天不要攀登高峰，不要手扶铁索或到大树下避雨，避免雷击。

(2) 防止动物袭击

美国有不少的国家公园保护很好，有很多野生动物。游玩时应该注意保护自己，防止动物袭击。比如黄石公园曾发生灰熊袭击游客致死的案件，案件提醒我们防止动物袭击。碰到灰熊，要避免被攻击，最好就是立定不动。又如佛罗里达国家公园的鳄鱼要避免招惹，免得被攻击。到深山老林杂草丛生的地方游玩，要注意穿好鞋，扎好裤口、袖口、领口和衣边以防毒虫、毒蛇叮咬。进山最好带上拐棍，边走边打，既可起到打草惊蛇的作用，又可预防野兽的侵袭。

(3) 合理安排路径

不要走过于偏僻的小路。还要注意防止迷路，经过的路叉口，最好留下不易消失的明显标志，以便识别，顺利返回住地。旅游行程，一般应安排在天黑之前到达预定宿营地为好。如果安排露宿，一定选择较安全避风的地方或者指定的区域。不要在帐篷内摆放食品，以免招来野兽袭击。

(4) 小心防火

在野外山林中游玩，要严格遵守山林防火规定。入山林不要带火种，不要吸烟。需进行野炊时，要找安全空旷的地方，野餐后彻底熄灭火源。遇到意外火灾发生时，除设法呼救外，要积极投入扑火，如火势凶猛一时难以扑灭，人员要向风热的上风头方向疏散，以免引火烧身。

6. 校园安全

(1) 及时报到以被列入预警名单

留美学子到国外院校注册后，应立即向国际学生办公室报到，这是美国移民法规所要求的。而且经过多次校园安全事故发生后，美国很多大学在不断地通过邮件、短信、广播等方式建立安全预警系统。报到后才能够被列入通知名单，从而及时得到各种安全预警，避开危险。

(2) **认真参加迎新培训**

迎新培训一般会有学校周边的安全情况较为详细的介结，并有高年级的师兄师姐的切身体会。如果有疑问，可以到国际学生辅导员和校园安全办公室以及高年级同学那里了解 信息。询问校园以及社区的安全，了解你应该怎样做来保证你的个人安全。请记住，好的判断、警惕心以及常识能够大大减少不愉快、甚至有害的经历。

(3) **熟悉安全环境**

在你熟悉校园、居住的地区前，应该特别小心，应该尽快了解哪些地区不安全。学校一般会有对各个区域历史上发生的安全事故有一个统计，不妨关注一下，做到心中有数。同样每个城镇都有不安全的地区，应该争取通过各种渠道，尽快了解。

(4) 利用学校护送服务

从犯罪警告中可以看出，大多数校园周边的犯罪都发生在凌晨一点到五点之间。因此，尽量避免深夜单独在校园内走动，尤其需要避开那些犯罪高发区。而留美学子学习辛苦，不免在实验室或图书馆熬到深夜才回家。如果无人陪伴，请拨打本校的护送电话，要求校内警察开车或步行护送。此项服务一般对本校学生是随打随到并免费的，请不要不好意思。

(5) 择路返家，靠近应急电话

如果学校不提供护送服务，夜间出门最好选择开车，在车内相对安全不容易受到侵犯。如果必须要走路，请牢记校园内各区域的灯光与安全情况，并择路返家。校园及周边一般都会有应急电话。例如马里兰大学的应急电话以蓝色为标志，并配有实时的摄像头。遇上紧急情况，只需按应急电话上面的红色按钮，就能自动报警，而且自动通报所在的地点。因此在这些电话周围，事故发生率较低。选择行走路线时应尽量靠近应急电话。投币式公用电话也遍布校园，拨打 911 也无需投币。

(6) 备好零钱，应对抢劫

留美学子会经常遇上一些人伸手要钱。这些人一般都是为了一些小钱，得到 20 美元左右就不会不为难人。为了避免不必要的人身与财产安全，请保证钱包里有 20 美元左右，遇到抢劫，请将自身的生命安全放在第一位，不要惊慌或与其搏斗，将现金给他。记下罪犯相貌特征，尽快报警。即使是在校车上，也要有一份警惕，曾经有留美学子在校车上被劫走财物的情况发生。

(7) 冷静应对突发事件

美国允许私人持有枪支，校园枪击案时有发生。一旦遇到此类突发事件，首先要冷静，然后根据情况选择应对方案，例如利用手边一切东西和技术进行防护，例如趴在地上,躲在有效障碍物后躲避伤害，或者选择锁门、来回跑动等等，这样枪击者就不容易枪击目标，寻找一切机会逃跑。

(8) 远离各种伤害环境

美国校园文化相对开放，酗酒、吸毒、强奸等事件都是屡禁不止，十分普遍。所以与美国同学聚会时候应注意文化差异，参与各种活动时候提前有所准备，珍惜自己，远离对自己可能造成伤害的人和环境。不得已要参加时，首先要注意自己的人身安全，同时考虑到各种规章措施对国际学生尤其有严格规定，不要以身试法。

(9) 坚决应付性骚扰

首先在在心理上不能有"这是我的错"此类想法。应该勇敢地，严肃地，清晰，不含糊地对骚扰者说不。不要带有歉意，不要带有微笑，要义正严辞。如果口头上的警告无效，写一封信给骚扰者，将你认为是骚扰的事件详细写明，并严肃警告。无论是对方是谁，只要你认为你被骚扰了，你可以找本校关于此类事件的专员寻求帮助。记录下所有事件的时间，地点，目击者，和骚扰者做过的事情或说过的话。学校会非常严肃地处理此类事件。

(10) 严格遵守实验室安全条例

对于需要经常接触实验设备的理工科学生，学校会安排相关的安全培训。请以端正的态度参加培训，不可掉以轻心。在实验过程中需对 MSDS(Material Safety Data Sheet)存放处做到心中有数，如果遇到不熟悉的药品或工艺过程，需要及时向导师和高年级的同学请教，一定要避免摸着石头过河。如果遇到突发情况，按照规章处理并及时联系实验室的负责人或管理

人，情况严重时，如有火灾或其它扩散性险情时需拨打 911。同时也要注意及时寻求医护帮助，以免情况恶化。同时，在实验过程中，遇上同学或同事错误及至危险操作需根据情况向其严肃指出或向上级汇报，以避免悲剧。

(11) 办公室安全

留美学子例如博士生一般会有自己的办公室，平时应注意办公室安全，避免财产损失。例如不要把值钱物品放在别人可看得见的地方，随身携带钱包、钥匙等物品，重要物品应该锁在抽屉里等.礼貌的询问来到办公室的陌生人，他们是谁，他们要拜访谁，并尽量帮助他们找到相关的人。如果这些人行迹可疑，请报告给保安。及时报告灯光坏了或走廊昏暗、门窗不能关上等安全隐患，不要假设别人会做。

(12) 校内交通安全

对于驾车的学生和学者们来说，安全驾驶的问题无需累述。需要注意的是在校园或小区内驾驶，一般都遵循不超速、遇行人让行人、遇停牌减速停车的原则。校园中可能很多道路并没有为自行车专设车道，所以骑车的同学要格外注意。请尽量戴头盔，并在身上或车上挂配带反光材料的物件，以免被来往的车辆擦伤。

(13) 购买医疗保险

美国的医疗费用非常高，因此购买医疗保险是非常必要的。多数学校会强制要求学生参加保险。请注意自己与学校的合同上医疗保险是全年还是仅在学期中。如果学校在假期不提供医疗保险，推荐自行购买，以便不时之需。

(14) 注意证件安全

到美国后尽快熟悉与留学生活相关的美国各州法律，如护照不见了如何补办，驾照如何考取等。同时，重要证件（护照， I- 94 ， I-20 ，社会安全卡）请不要随身携带。SSN (social security card, 社会安全号)一般不对任何人公开，除非是银行开户，应雇主人力资源部要求，申请信用卡，或网上购买信用记录。

(15) 认真填写紧急联系人

在美国，同房东、银行、医院或其它机构打交道时，会被要求提供一个紧急联系人的姓名和手机号码。请认真填写一位同自己关系密切的同学的手机号，以备不时之需。如果暂时没有符合条件的朋友，可以向本校 CSSA 的新生负责人咨询。

(16) 停车安全

车停在校园内，一般比较安全，但是如果把贵重物品（特别是电子产品，如 GPS）， 放在车内。还是很可能被小偷有可乘之机。不要马虎大意，请随身携带或者锁进后备箱，不要放在车中。如果有重大活动（如毕业典礼）或比赛（如校际橄榄球比赛），学校交通部门会对停车的区域进行相应的调整，请学生和学者们注意关注，避免因乱停车导致车被拖走。

7.生活安全

1. 证件安全

妥善保管重要证件

护照、I-20 表、驾照、社保卡、身份证、信用卡、机船车票等重要身份证明和凭据应当妥善保管，切勿轻易示人。重要的文件自己应当注意备份好复印件以防万一。遇到有人检查证件时要有礼貌地请对方出示其身份或工作证件以核实，不要轻易应允。如对方是警察，可在检查中记下其证件号、胸牌号和车号。证件一旦遗失或被偷被抢，要及时向学校反应并向警方报案，要求警方出具书面遗失证明，配合相关部门尽快做好补办申请。

2. 财产安全

(1) 钱包带少量现金

在美国使用信用卡/借记卡十分普及，钱包内不宜也无需存放大量现金。但要带$40-60 的现金，如遇抢劫双手奉上。即所谓的"保命钱"。同时可备硬币应不时之需，因为虽然紧急电话免费(911)，但是向友人求救可能还需要硬币付公用电话费用。如果特殊情况需要携带大量现金，请注意举动如常，不要让人知道你携有巨款, 而且现金最好分开放，例如"保命钱"和其他钱分开等。开两个以上的银行户口，平常只带放零用钱（出门够用就好）的提款卡。若不幸发生了意外，能将伤害减到最少。

(2) 妥善保管钱财和贵重物品

家中贵重物品不要集中放在一处，应当分几处存放规避风险，特别是现金如果数额较大要及时存入银行。平时不妨在多个银行开户，以便出门旅行时提款需要。在外现金和贵重物品应注意妥善安放，不要随便放在托运行李或是外衣口袋里。一旦发现钱物丢失或被偷盗要立即报警。在外提款时尽量不要一次提取大量的现金，应分多次提取。同时要留意身边环境，用身体遮挡操作手势。在外如果遇上抢劫千万不要抵抗，等回到安全场所确认无事时方可报警。

(3) 保护个人隐私增强防范意识

自己平时要将信用卡、银行账户等相关信息抄写备份或告知父母，注意定期查看核对银行余额，如有出入应该及时向银行反应。信用卡卡号，个人账户密码等重要信息切勿告知他人，也不要轻易将个人资料真实信息公布在网上。网上交易或购物时要先确认网站是否安全，注意阅读使用条款，轻易不要在公用的电脑上登陆个人银行帐户或填写重要的个人信息。每次付款成功后都要保留单据或凭证以防万一。不要随便借钱给他人，

(4) 钱包、信用卡被盗或遗失

钱包被盗或遗失后第一时间报警，和信用卡公司联系挂失。一般信用卡公司都有处理遗失卡片的部门，最好将电话号码和自己的信用卡号码抄写备份，若不慎遗失，立即打电话挂失，争取把损失降到最低。如果被盗或者遗失的信用卡被盗刷，可以去信用卡公司凭报案凭证赎回被盗刷金额。

3. 饮食安全

(1) 选择安全卫生的就餐环境

在外就餐要重点考虑就餐环境卫生，不购买和饮用地摊或小商贩提供的饮料食品。随身建议携带少量餐巾纸和洗手液以便就餐前消毒。不要接受陌生人给与的食物或饮品，如果独自到公共场所喝东西，如果没有喝完就去上厕所或离开打电话，回来后最好不要再继续饮用以免中途被下药。在外野餐或游玩时也不要贪图尝鲜试吃野生食物特别是蘑菇，这些野生食物大部分不宜食用甚至含有剧毒。出国旅游时要仔细阅读相关海关检疫规定，不要自带熟食或违禁食品。

(2) 注重食物保质保鲜

选购食物是要看清食品的生产日期和保质期，并留心收据上标明的无偿退换食品的期限。家中自己种植的蔬果固然新鲜，但食用前一定要确认是否无毒，一些本身有毒的食品诸如河豚切勿自行处理。邀请朋友来家中就餐前要了解好对方的饮食禁忌，一旦出现过敏或是食物中毒症状应及时就医。夏天要注意把食品及时放冰箱，出门时最好不要自带熟食以防食物变馊。

4. 居家安全

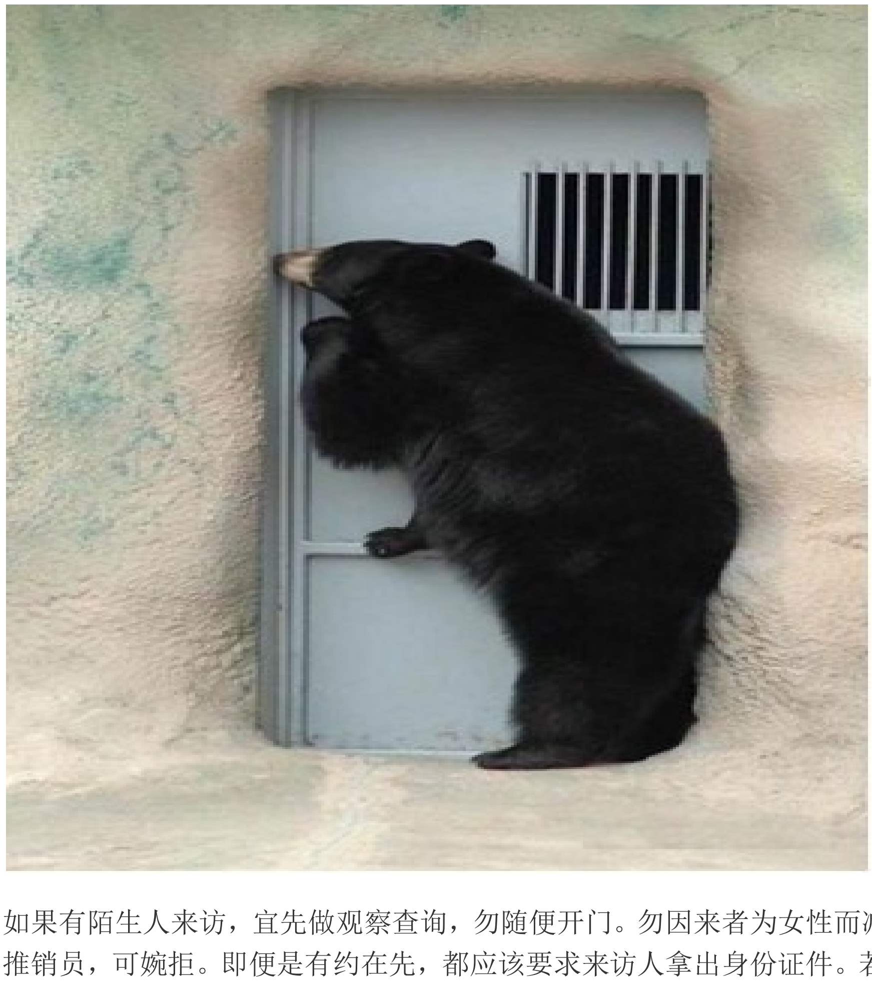
(1) 小心火灾

平时做饭时人要在旁边看好火候，不要一心二用。使用后要及时关闭煤气灶或电磁炉，出门前检查煤气等管道是否关闭，并且要定期检查家中电器用品的电线有无断裂等现象，如有隐患应该尽早保修。听到火警警报要马上放下手中的事情及时逃生，逃生时要利用楼梯，切勿使用电梯。

(2) 预防失窃

在治安较好的区域，一般来说入室抢劫率不高，但是不可掉以轻心，要养成随身带钥匙，出门马上锁门的习惯。外出或者夜间就寝前，应检查门窗是否关好。除了给可靠朋友备份外，不要随意将钥匙交给其它人，免得家里出入复杂。钥匙被盗、遗失，或者丢失被拾到送回，请换锁。如果有能力可以买一份房屋失窃保险。

(3) 提防陌生人，防止室内受袭



如果有陌生人来访，宜先做观察查询，勿随便开门。勿因来者为女性而减少戒心。如果遇到推销员，可婉拒。即便是有约在先，都应该要求来访人拿出身份证件。若有外人在屋内修理东西，最好有朋友相伴，或者告诉邻居和房东。房间和身上要准备安全套，在受袭击时，把损失降到最低（防艾滋）。

(4) 提高警惕，注意观察

外出回家，准备好开门的锁匙，于最短时间内进屋，不要站在门口才来找锁匙。开门前注意观察，观察周围是否有可疑的人，因为犯罪分子往往在被害人开门的一瞬间强行进入屋内。观察门窗若发现门窗有异样，切勿擅自入内，应赶快报警处理。遇到可疑人物、车子或情况，应通知警方，切勿好奇介入。

(5) 熟悉租房合约，环境等

房东的合约有法律效力，所以签订需谨慎，仔细阅读各项条款，以免被骗；在家中要注意家居安全，注意防盗、防火、防电，了解安全通道、熟悉周边保安或警局状况，了解遇事后的应对处理方法, 要求房东装设油烟警报器。

(6) 防患于未然，加强与家人联系

平时应当加强与家人特别是父母的联系，给父母提供多种联系渠道如学校的报警电话，国际学生办公室的电话，中国学联负责人电话，好友或者室友的电话等。遇到重大决策或需要出外长途旅行前应该和父母打好招呼，寻求建议与指导。家中要预留一份通讯录，记录房东/前台、火警、匪警、附近医院、便利店、出租公司、保险公司等单位的联络方式，以备不时之需。

5. 交友安全

(1) 低调生活，切勿炫富

吃穿用度不要一心追逐名牌与攀比。交友时切忌花钱大手大脚随意请客吃饭，应当结合自身条件做好理财，合理消费，加强自控。时时刻刻做到财不外露，并尽量避免向他人透露自己家庭的经济状况，保护个人隐私，以免引来他人的嫉妒。外出时少佩戴金银珠宝，自己的重要物品如护照、银行卡、学生卡、驾照等不要借给他人使用。生活中要远离酗酒和毒品，避免去酒吧、赌场等复杂场所以节省不必要的开支，减少铺张浪费。

(2) **日常言行要谨慎，避免害到朋友和家人**

不要向陌生人或者不熟的朋友透露自己朋友的私人信息。开车送朋友回家，要等朋友进了家门才好离去。经常给国内亲人打电话会吸引电话诈骗集团以绑架或者看病的理由向你的亲人勒索或者骗取钱财。所以要和远方的亲人建立多渠道联系，除了电话，还要有电子邮件，短信，或者可以向亲人告知身边朋友的联系方式。

(3) 谨慎交友，注意交流

常言道多个朋友多条路，独身在外求学孤独的情绪在所难免，因此有交友的需求。在外要摒弃万事不求人的想法，多和朋友保持联系与沟通，不仅能避免摩擦互相帮助，而且在意外发生也便于他人及时报警。但是在选择过程中应该谨慎考察，避免上当。但同时也要注意谨慎交友，尽量远离有不好生活习惯、背景复杂诸如吸毒、赌博的人。与人交往要注重交流的方式和场合，有理有节，措辞得当。诸如”I’m sorry” (容易落人口实) 或者”那个，那个”（和negro negro 这一歧视黑人群体的词发音相近）等容易引起歧义的词要少用。

(4) 谨慎选择室友

室友会对我们的生活有重要的影响，所以要谨慎选择室友。慎选社会关系复杂的室友，避免被诱惑，或被殃及池鱼(这点很重要)。选择异国室友的同学应该对双方的文化差异有心理准备。选择脾气好，易相处的室友，同时自己也应该谨言慎行，做事考虑室友的感受，和室友融洽相处。公共的事情遵循‟丑话说在前面”的原则，约法三章，避免以后的冲突。

6. 出行安全

(1) 出门注意行踪报备

外出时记得身上带好手机和紧急联络人的联系方式，最好结伴而行，方便遇上意外时能及时寻求帮助。准备出发前要向朋友报备行程，顺利到达目的地后应及时向相关朋友报平安。出外度假或旅游前应该把行踪以及同游朋友的联系方式告知校方或是朋友并且向家长报备，保证你的出游有人知情，尽量不要独自一人出外旅游。晚上出门尽量拿件外套，可以将皮包掩饰好避免被抢劫。搭乘交通工具时，应将背包反背（抱在身体前侧）。

(2) 随时留意身边环境

外出时不仅要在手机里记下同行者的联系方式，最好再留一份纸质的通讯录备份以防手机遗失。穿着应简单自然，切忌打扮花枝招展、过分裸露或外露钱财，引起不法分子的注意。在外要随时留意身边的环境，遇到可疑人物或车辆应及时通知警方，千万不要因为好奇而凑热闹，遇到突发事件应小心避开不要围观。乘车出游时要记住车牌号和所在停车场位置，以便走失后找回。万一走失要保持冷静，先记下标志性建筑物和自己所处位置，及时通知朋友寻求帮助，不要贪图方便乘坐无标志的车辆或随便搭乘陌生人的车。在外旅游过夜时要事先了解住所附近的逃生路线、楼梯、出口等。出行时拍照、付款后应该把相关物品如照相机、信用卡及时收好。外出旅游时要事先做好周密的计划，考虑多种因素准备多套方案。

(3) 日间出行安全：未雨绸缪

即使迷路了，也不要将慌张写在脸上。不要一边走，一边查看地图。一方面分散注意力，一方面体现出外来人的特征，容易成为犯罪目标。要沉着冷静，到安全地方查询地图，咨询可靠人物，打电话向友人求助请其在网上搜索路径都可以解决问题。带少量现金，证件要放在内衣口袋等较不易引人注意的地方。在大城市观光，相机、摄像机最好放在背包里，避免被抢走。

(4) 夜晚出行安全，保持机警

天黑后，无论身在何处，尽量避免一个人出行。有同伴同行为最佳，走人多及照明充足的街道，或是逆向行走，以便掌握路况。第一若回家时间较晚，尽量选择搭乘朋友的车回去。或者，各个学校都有相应范围内的接送服务，可以从学校获得相关信息。恋爱中的男女，不要在深夜或在偏僻路段滞留。一旦发现被跟踪时，可以用脚踢或用皮包拍打路边停车，触发报器响声，引起别人注意。如果有条件可以购买便携式警报器，鸡蛋大小，挂在钥匙上或者包上，如有不妙，只要拉开机关就会发出高分贝的警报声。

(5) 停车多观察，贵重物品要放好

停车熄火熄灯后，留在车内稍作观察片刻再开车门出来。千万不要把家里电话写在车窗前（停在不该停的地方怕被拖走），避免有人故意叫你移车时行歹。如果有他车跟着，停妥后，不要马上出来，等对方先车走远后，以防被劫持。记住自己的车子的停车位，注意停车四周的安全情形。如果是常去的地方，最好停在固定处。将值钱的东西放在看不见的地方，如皮包、提袋和 GPS 托架。在美国，因为觊觎 GPS 而被砸车窗的不在少数。

(6) 小心谨慎行车，遵守法规

严格遵守当地交通法规，配合警察行动。上车前注意周遭有没有人，上车后第一个动作是按下门锁，以防有人突然开门而入；短暂停车时，如果车门未锁，可能会有人利用反光镜的死角打开后车门抢走东西。为防假车祸，真抢劫，碰到车祸，千万不要马上出来，最好先冷静观察对方是否有好几人或来者不善，最好马上开走，同时猛按喇叭，引起旁人的注意。有时

犯罪分子会在你开车的时候示意你的车胎瘪掉了，然后在帮你换轮胎的时候，偷走你车内的钱包等物品。迷路时勿盲目开车，以免误入"禁区"，务必先找人查询，不要随意下车，车上最好备有地图或移动电话。油箱的油低于警戒线，应马上去加油，以免因汽油用罄，而动弹不得。

(7) 搭车安全，防人之心不可无

在需要车辆前往目的地的时候，偶尔有美国热心人主动问是否需要搭车，从安全角度来考虑这是不可取的，所以不要搭陌生人的车，遇到要求搭车的人也不要轻易答应。搭计程车时，注意前座有没有斜靠下，以防藏有他人。尽量坐在司机后边的座位。上车告知朋友车牌号，或者让司机知道你的行踪是被关注的，到达目的地报平安。危急时刻可以向车窗外扔东西引起其他车辆注意。

(8) 夜店聚会谨防被迷奸

去应征工作，到陌生的场合（PUB）或不熟的人家做客，不要喝别人倒好的饮料。要喝，也喝还没开封、自己亲手打开的饮料。如果是向吧台买饮料，也该看着工作人员为妳打开，倒入杯中，并且亲自递到你手中。不要叫你的朋友帮妳看饮料，妳的朋友可能会分心，会被转移注意力，会忘记。自己是最值得信任的人。特别小心朋友的朋友，在许多案例中，加害者都是和一群人一起下手，因为熟悉的人容易使妳放松戒心。男生不要相信一见钟情，美丽的艳遇后面往往隐藏着肮脏的阴谋。如果看到有人疑似被下药，你可以帮她打 911。你的一通电话，可能挽救一个人的一生。

(9) 沉着冷静保护自己

如果不慎喝了被下药的饮料，赶快喝大量的水催吐。如果已经出现头晕无力的现象，就不要再喝水催吐，因为在意识不清的时候催吐，容易呛到，甚至窒息。此时妳只有很短的时间向可靠的人求助，为自己找安全的场所。求助不要怕丢脸，妳可以打 911，打电话给朋友或家人来接妳，或是向服务生求助，甚至做一些动作引起他人的注意。若发生不幸，不管多么的不愉快、多么的痛苦，妳一定要保持冷静。争取保留证据，报警处理。留下证据、留下纪录，不代表一定要控告对方，无论将来如何处理，能掌握的证据越多就越有利。

8.心理健康

1. 特别提醒

多个朋友多条路

在留美学子在学校中人数还是偏少，所以容易导致孤单。而且留学生活相对单调，可能有同学不适应而郁郁寡欢。在家靠父母，出门靠朋友。而且在最需要帮助的时候，如果有几位知心朋友在身边，生活能够变得容易许多。因此留美学子应该一方面注重自身专业，素质等发展，一方面应该注意多交朋友。平时朋友往来丰富生活，有心事可以互相倾诉，有困难可以互帮互助。留学生活相对简单，彼此以诚相待，容易建立起长久的珍贵友谊。

勿因一念之差犯下大错

留美学子当中在近年发生过一些诸如掳人、勒索、凶杀等重大案件，当事人最终都难逃法律制裁。这些同学们因为种种原因，禁不住诱惑或是价值观偏差，结果自毁前程。从中国到美

国也许得付出多年辛苦，从校园到监狱却仅需一念之差。所以留美学子做事应该三思而后行，不要因为一时冲动而犯下大错。

2 谨慎交友

(1) 放宽视野 豁达心胸

在海外留学，会遇到不同国家、不同种族、不同背景的各类人等。即使同是中国留学生，也有来自不同地域的。因此文化差异不可避免。留美学子需要做到用一颗包容的心去对待来自不同文化背景的群体，在尊重和互相理解的基础上进行交往，无法进一步发展或增进友谊也属正常，需用一颗平常心去对待跨文化交往。

(2) 放宽视野 豁达心胸

在海外留学，会遇到不同国家、不同种族、不同背景的各类人等。即使同是中国留学生，也有来自不同地域的。因此文化差异不可避免。留美学子需要做到用一颗包容的心去对待来自不同文化背景的群体，在尊重和互相理解的基础上进行交往，无法进一步发展或增进友谊也属正常，需用一颗平常心去对待跨文化交往

(3) 莫因孤独而不当交友

“朋友圈”是国际学生需面对的重要习题。由于留美学子独自来到异乡奋斗，缺少家庭支持，而更渴望得到“爱”，因此在交友方面更容易出现问题。过于渴望友情或爱情可能会造成不当择友、不懂拒绝，甚至被有心人利用，犯下大错。留美学子们需要了解，真正的好朋友是不会利用友情的。

(4) 心存感激

在美国校园中，留美学子还是少数群体，大家一般乐于互帮互助，特别是初来乍到的新人。切记同学之间都是义务帮忙，在寻求同学帮助的时候，应当心存感激，不能抱着理所当然的心理。自己也应当在身边同学有需要的时候，热心伸出援助之手，大家互帮互助，使生活更融洽。

3 正确面对挫折

人生不如意，十常有八九，不要为一时的挫折蒙蔽了自己的眼睛。留美学子应该相信自己，能够通过种种艰苦努力来到了大洋彼岸，也一定能克服种种困难，找到适合自己的新天地。很多时候，退一步海阔天空，无须一条路走到黑。

(1) 心态积极

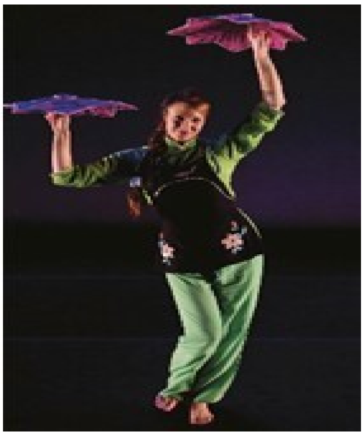
来到一个完全陌生的国度，面对文化冲突带来的环境适应问题，面对孤独感、失落感、语言障碍、学习压力，很多留美学子会有不同程度的挫败感。我们应该把挫折视为人生的一次考验，积极地面对它、正视它。失败并不可怕，可怕的是我们没有从失败中站起来，没有从失败中成长。要相信自己一定有能力去战胜所有的不顺心，风雨过后定会有更加美丽的彩虹！

(2) 学会交流与分析

遇到挫折困难，要多与身边的老师同学探讨交流。学长学姐们都是“过来人”，在很多问题上都可以给初来乍到的同学们提供有效的建议和意见，让大家能够豁然开朗、少走弯路。同时面对挫折，我们不应怨天尤人、自暴自弃，要理智分析其中的原委，找到失败的真正原因，

对症下药，尽快克服挫折，从失败中走出来。事后要总结反思，让自己变得更加强大，争取下次不要在同一个地方摔倒！

4 中美文化差异



(1) 思想观念上的文化差异

中国传统观念中人情味十足，比较重视他人感受， 而在美国人的思维中，更多的是对个人主义的理解，他们崇尚独立，崇尚自由；中国传统思想相对稳重内敛，顾及他人及自己的面子，美国人则相对奔放外露，喜欢求新与冒险等等。这些情况都可能对刚踏上美国国土的未成年人带来困扰。在出国前更多地了解外国的文化和历史，在出国后入乡随俗，尊重当地的文化，广交朋友，敢于尝试新事物。

(2) 生活交际上的文化差异

对于留美学子来说，踏上美国的第一步是去面对生活交际上的跨文化差异。在交际习惯上，令中国学生感触很深的一点是，美国师生之间及学生之间崇尚开放交流和对独立人格及隐私的尊重。开放交流要求更直接，更坦诚的交往。传统中国的谦虚内敛在这里并不十分受欢迎和接受。独立性在美国学生的思想里是个非常重要而广泛的词语，这个理念灌输了他们的一生。所以要想在异国得心应手的生活，必须有很好的心理承受能力和环境适应能力。要学会慢慢打开自己的交际圈，一旦遇到问题，主动找同学或亲友沟通。一个人的力量会显得微不足道，为了求学过程的顺利，就必须学会依靠周围环境和朋友，充分保障求学及生活安全。

(3) **道德上的文化差异**

美国人管理道德的工具，除了宗教之外，另外一个重要的工具是社会保障号系统。这是一个记录一个人在经济行为中信用记录的一个系统。它记录了每个人所有的经济行为的诚信问题。在美国，信用比金钱更加重要。信用记录会涉及每个人的租房、买车，等等。如果没有了信用，你可能连房子都租不到。这一点，对于那些信奉"知错就改"的学生来说，比较难适应。很多时候，一些并非有意的涉及信用的错误会导致信用记录上的污点，从而影响以后在美国的求学之路。身在异国，我们要熟悉并遵守当地的法律规范等。

(4) 积极融入不强求

留美学子，特别是希望长留美国发展的同学，希望能够融入美国社会。但是由于文化差异等种种原因，做到这一点很困难。各国留学生在生活学习多数更倾向于与本国的同学交往，例如情绪低落时，能够倾诉的对象依然是其他的本国留学生等等。在这个问题上应该有客观认识，积极融入美国社会。但是应该顺其自然，不宜强求。

5 积极参加活动

积极参加有益的交流活动，如体育运动、文化交流等能够促进学生的心理健康，抑制焦虑和抑郁的情绪，更有助于同学们拓宽交友范围，培养交际能力，丰富课余生活，还能够帮助同学们融入美国社会。另一方面，美国大学甚至整个社会一向重视学生课外活动，大学教育不只是传授知识与教导谋生技能，还包括道德与美学的培养，体能的发展与人际关系的拓展。教育学家们指出：学生惟有积极叁与课外活动，才能受到完整无缺的大学教育。

(1) 文化交流活动

中西方文化差别无需多言，各种文化冲击都可能对刚踏上美国国土的学生带来困扰。因此积极的参与各种文化交流活动，学习美国文化及社会现状对于留美学子适应美国生活，保持健康的心理状态具有非常重要的意义。美国各高校的国际中心一般都会定期组织文化交流活动，形式也是多种多样，有座谈，野炊，登山等等，以帮助各国留学生熟悉融入美国文化。也有一些教授或职员会组织的每周一次的family talk或者逢重要节日会open house招待留学生，这些都是了解美国政治、经济、文化等实况，融入美国社会的良好机会。

(2) 社团活动

参加各种社团活动一方面有助于提高学生的社交能力，增强合作精神，为留学生将来求职、工作打下良好基础；另一方面，也有助于拓宽交友范围，培养解决问题，克服困难的能力。美国大学里课外活动社团种类数目繁多，中国学生学者联谊会在许多美国的大学里，都是相当活跃的一个社团，应当积极参与。

(3) 体育运动

研究表明，有氧运动和力量、灵敏性练习可以改善人的心理健康水平。长期进行课外体育锻炼和放松练习均可降低和控制压力较大的学生的抑郁、焦虑水平，并提高他们的自定效能。课外体育活动还可使学生冲破隔阂和孤独，相聚在运动场，相互交流、互助互学,与他人容易形成平等、亲密、和谐的关系。美国大学校园几乎包含了各种常见体育运动的俱乐部或者团体，而且校园内的运动设施完善，多数可以免费使用。因此大家应该充分利用这些资源，适当参加体育活动，既锻炼了身体又提高了心理健康水平。

6 充分利用资源

善用资源是一项基本的生存能力，也是成功留学的必要条件。初来美国，同学们应该尽快加入各类社会保险、熟悉当地法律条例，并与系内辅导老师、学生组织、校国际学生中心等取得联系。许多高校还设有心理咨询中心，为学生排忧解难。美国社会资源丰富，许多网络留学论坛上留美人士的经验之谈亦值得探究，避免自己走弯路。

(1) 开拓视野

"读万卷书，行万里路"。除专业上的深造外，开拓视野也是留学的主要目的之一。外国优秀学生开阔的知识面和活跃的思维常给留美学子留下深刻印象。实际上，不同的教育体制、文化背景、思维模式、社会风貌正为同学们提供了独一无二的体验空间和提升自身价值的机会。同学们可以利用学校图书馆和各大媒体网站充分了解美国的历史文化、当前的国际趋势和重大事件，也可以尽情探索自己专业外的未知领域。此外，参与各种社交、义工活动，访问学校辅导中心也常能获取课本外的宝贵知识，将留学的价值最大化。

(5) 开诚布公

美国人在保持礼节的前提下普遍能做到坦率直爽，不"忍辱负重"。在美国学习的过程中，同学们也应学会敞开心胸，及时交流。例如，你的建议、创意或意见，都应及时表述；有困难需要帮助，应及时提出，不要自己受累；生活中的喜怒哀乐，也应向亲友或专业人士倾诉，既解脱自我，也易得到帮助和理解。善于抒发内心压力的人，心理承受能力也较强。有些华人但凡遇到不公平对待，就归结为种族歧视，其实许多时候原因只是个性差异或缺乏沟通，如果及时公开表达出来，往往可以化解前嫌。

9. 法律法规

(1) 了解中美法律区别

美国社会的法制制度与中国有许多不同，留美学子应该重视中美之间的法律差异，建立法治观念，遵纪守法，防范下意识触犯法律，顺利地完成学业，免得造成追悔莫及的后果。例如有孩子的家庭 切记 7 岁以下孩子必须有人看管。又例如曾有留学生因为将宠物留在车内导致宠物闷热致死而被以过失导致宠物死亡的罪名告上法庭，而此类过失在中国是不会被追究法律责任的。纽约州曾有留学生因为生病误入房间而被控入室盗窃。同样是纽约州，曾有留学生在地铁站出于好心为年长者刷地铁卡，而当对方给其现金的时候却被埋伏的警察当场拘捕，因为这一行为已违反纽约州相应的法律。美国法律有一个特点，和中国大规模的的普法不同，在美国了解法律是留美学子的责任。了解并遵守一国法律是在一国生活的前提，这对留美学子来说至关重要。

(2) 认清留学生劣势

美国是一个赋予其公民极大自由民主的国度，可是很大一部分的留美学子不是美国绿卡持有者，更不是美国公民，无法享受美国公民可以享受的的政治权利。美国法律把处理外国人的全权交给移民局，连法院、总统和国会也不能越俎代庖，修改移民局 的决定。移民局和每一所招收外国留学生的大学都有密切的合作关系。大学里负责处理留学生的部门实际上跟移民局的分部差不多，万万不可得罪。留美学子来到美国后，接触到的是一个新的大环境，应该要主动了解这个环境，学会按照美国的生活方式、行为方式生活和做事。

(3) 谨言慎行

在美国，应当谨言慎行，不要因为一时的口舌之快而给人留下口实，要遵守各种规章制度，避免引起意想不到的严重后果。例如有留美学子因为与导师发生冲突，言语间用词不当，结果被导师控告威胁人身安全从而被遣返回国。又如有留美学子未经安检闯入机场内，引起机场关闭等大的混乱，从而被告上法庭等等。在国内认为无所谓的小事，在美国可能被起诉。

(4) 种族歧视是顶大帽子

在美国，种族歧视是一项非常严重的指控。留美学子由于语言障碍和与美国人不同的行为习惯，有可能在无意识的情况下被误解。若遇到这种情况，一定要及时解释清楚，甚至寻求律师帮助。同样的，如果留美学子在美国认为自己遭遇到了种族歧视，可以按照规定向学校申诉，甚至通过法律途径解决问题。

(5) 遇到威胁及时报案

留美学子若在美国遇到威胁，最好第一时间报警。比如在校外遭抢劫或被盗，应向附近的警察局报案；在校内遗失了物品或东西被盗，应向学校保安人员报告；如果目睹一项犯罪行为，

也应拨打报警电话。有些留美学子抱着多一事不如少一事的心态，因为没有受到大的伤害便选择不去报警。然而报警的作用主要是提醒警察此处是事故多发地带，那么，后面受侵害的人可能就会少一些。这样做也便于罪犯在其他地点作案时被抓，有更多的可能提供其曾经作案地点的旁证。这对政府防范、打击暴力事件，保护每个人的人身安全有积极作用。

(6) 遇警方盘查切勿抵抗

众所周知，美国是一个公民可以合法持枪的国家，因此为了保护自身的生命安全，警察在面对匪徒时若怀疑对方掏枪，是可以开枪击毙对方的。曾经有留美学子在面对警察查询的时候因为急于拿出自己的证件证明身份而被警察举枪警告，最后虽然是虚惊一场，但相信没有人愿意体验这种经历。留美学子若遇到警察询问盘查，千万不可做出任何疑似掏枪的举动，否则可能会有很严重的后果。同时，若在警察出于一些原因要逮捕留美学子的时候，留美学子万万不可因为认为自己无罪就争辩拘捕，否则可能会被控扰警执法。出国留学，安全第一，若是因为一个无心的行为失当就陷入危险，不仅给自己留下阴影，也会让远方的父母担心不已。

(7) 及时寻求律师帮助

如果留美学子在美国遇到了紧急状况，遭到警方问话的话，一定不要乱说话。尤其是在涉及到刑事案件的时候，千万不可以在律师不在场的时候就慌忙认罪，应该及时寻求律师帮助。在美国，一般情况下警察只管抓人和纪录口供，听取当事人解释的人往往是法官。若是急于向警察解释，由于语言障碍和专业知识的缺乏，说了些和事实本身无关但却可能会影响到判决的话，留美学子就可能在法庭上处于很不利的位置。留美学子应该在第一时间向使馆求助，使馆可以向留美学子提供协助，推荐律师，翻译，向国内亲属通报情况等。

(8) 酒精饮料管理严格

美国对于酒精饮料的管理严于中国。初犯以下面临被捕。例如不允许在公共场所引用酒精饮料，包括但不限于路边、商场、办公室、机动车车内。例如曾有留美学子曾在感恩节黑色星期五购物排队帐篷内饮用啤酒被逮捕。机动车驾驶室内不可放置酒精饮料（有些州允许未开启的酒精饮料）。大麻以及各类毒品严禁吸食和携带，不要被同事或学生诱惑。因为逮捕对于国际学生的后果远大于美国公民的后果。

(9) 切忌作弊行为

美国学校对学生的考试行为规范有非常严格的要求，违例作弊的行为最严重可能会被交由校园法庭审判。这里所说的作弊行为不仅指学生在闭卷考试中的抄袭行为，还包括学生在完成可以带回家但必须独自完成的考试作业时有互相抄袭和互相合作的行为。某著名大学商学院就曾因此起诉并处罚了 20 多名中国留美学生。按照美国相关法律，留美学生在高等学校触及任何严重的法规，一旦申诉失败，其学生或是学者身份进入美国的签证自动到期。这也就意味着，留美学子必须在有限的时间内递解出境，而获得再次签证的可能性几乎为零。留美学子应该以此为戒，切忌作弊行为，以免造成追悔莫及的后果，用自己诚实的努力好好学习，取得让自己满意的成绩。

(10) 及时购买保险

留美学子在美国生活，购买一份适合自己的保险非常重要。现在针对海外留学生的保险种类有医疗保险、紧急救助保险、旅游保险以及被绑架和勒索的赎金保险。在选择保险公司时，建议选择在美国做得比较大、网点分布广的公司，最好能够在当地提供 24 小时支援服务。拥有一份适合自己的保险可以在遇到问题时避免很多不必要的麻烦，为留美学子提供最大限度的便利。

10. 城市安全

1. 注意城市中危险与安全区域

(1) 市中心闹市区是危险区

由于历史的原因，美国的市中心闹市区（downtown）是繁华的场所，但是也是各种人群混杂，治安比较混乱，犯罪率偏高的地带。特别是夜晚的时候，容易碰到由于酗酒、吸毒或者其他原因而发生的暴力危险。国外很多城市市中心的犯罪率要比其他地区高。学生的财物在市中心比在其他地区更容易被盗。尤其是晚上，更容易碰见由于醉酒和吸毒而发生的暴力危险。

(2) 少去嘈杂的娱乐场所

如果经常流连在酒吧之类的场所，很有可能受到坏人的跟踪与勒索。所以在市中心附近活动，一定要多加小心。如果出游居住在市中心附近，晚间应该避免出门。尽量少去人多嘈杂的娱乐场所。特别是晚上，待得越久，成为受害者的可能性就越高。

(3) 小心贫民窟

在城市里，贫民窟和 downtown 还是可以区分的。通过街区的破旧程度，住户的穿着和素质，基本能判断这个区是什么样的。很多城市可以通过网上信息查询到各个街区的犯罪率。在一些破败的街区，能开车，就别走路，因为在车里还是比外面安全。女生尽量不要去那些区。男生如果去的话，也选择在白天。

(4) 租房选择安全区域

租房不可以贪便宜，要注意所住的城市区域。有些房屋便宜是因为它们不安全或处于高犯罪率区，在财力能承受的情况下，尽量选择名声较好，较安全的地方居住。如果是第一次租房，建议问问师兄师姐或者本校联谊会。较多中国人居住的地方，可以作为优先选择，熟悉情况后再换到其他地方去。

2. 交通

(1) 停车注意观察

城市环境相对复杂，停车前先观察周围环境，尽量勿将车停在幽暗、人迹稀少的地方。在不熟悉或者不安全的地方停车时候清空车里所有的物品，不要和可疑人物交谈，下车时候要看清周围是否有人。如果在路上遇到汽车轮胎漏气等情况，把车开到较热闹的地方再停留，准备换备胎。

(2) 乘坐地铁/公车

在大城市，乘坐地铁或者公车是比自行开车更便利的交通方式，尽量不要太早或太晚搭乘地铁。如不得已，可考虑搭计程车，并记下车号。候车时请勿太靠近边缘。勿乘坐空车厢，中段车厢较为安全。车厢出入口旁的位子较易被歹徒下手。乘坐公车请于照明充足的地方等车为宜。若车内乘客稀少，以坐离司机较近的位子为宜。有人抢劫时，不要试图去和歹徒搏斗或争论，给他现金。被抢后，在安全的情况下立即报警。

(3) 避免走僻静的楼梯间

城市中大楼比较多，大楼楼梯间通常较为僻静，因此尽量使用电梯。晚上尽量不走楼梯间，如果避免不了可以让室友下来接。如果是独居又要走楼梯间，请自备手电筒，每上一层都要观察上一层和下一层的拐角处，如果有人往下走，请保持高度警觉，不要以为他从你身边经过不会转头从背后攻击你。稍有不妙立即逃出楼梯间，可对外大喊失火了，以引起注意。

(4) 单独乘电梯，安全要注意

进出电梯注意同乘者是否面露邪恶、不按楼层，尽量站在控制钮的地方，一旦被攻击，立即用手拍打每层楼按钮，此时，电梯会在每个楼层停下来，同时对外大喊失火了！不要徒手跟歹徒搏斗，可以用钥匙、指甲刀等利器。

(5) 与陌生人保持距离

出行前，应提前了解出行地周边的治安情况、少带现金（但要带$20-40 的现金，这就是所谓的保命钱）。出行中跟陌生人保持距离是必须的，特别是，穿着嘻哈的小年轻，或者街头流浪汉。如果对方，用眼睛盯着你看，那可能要提高警惕了，如果对方问你要钱，如果在人很多的闹市，你可以选择不给。当然也可以给。如果对方手里有武器，一定要把钱给他。 钱财乃身外之物，因为小钱把命丢在美国就不值了。

3. 其它注意事项

(1) 银行取钱注意观察

选择在屋内的 ATM 机或光线好的地方，取好现金后请立即放好，不要在机器边或公共场所点钞，应该选择安全的地方。小心你的周围情况，如果有人在附近闲逛或灯坏了，请考虑下次再来取款；选用在灯光明亮和交通繁忙的地方的 ATM 机。如果在晚上取款，和朋友等一起前往。如果 ATM 在门厅里，请确保门关好并不要为别人开门。不要在 ATM 机上留下你的收据。不要把密码写在你的卡上。在 ATM 上按密码时请用手遮住以免让他人看见。

(2) 有危险迅速报警

尽量将在美的紧急联系人方式随身携带，并及早的办理手机服务。如果感到有任何潜在威胁，若仍处于学校区域，可寻找最近的报警亭（各个学校都应该有），按通对讲机通知学校的保安人员；若已离开校园，则应拨打 911。拨打电话是要保持冷静，说清楚自己所在的地点，有助于帮助警察定位并迅速赶场。同时请记住学校的报警号，这样出事的话他们的反应有可能会比 911 快。

11. 自然灾害

(1) 制备紧急救生囊

在平时准备一个紧急救生囊是应对自然灾害的一个重要步骤。一个紧急救生囊，应该包括不腐烂的食物、水，一个电池供电或者手摇式收音机，额外的闪光棒和电池。你可以把这样的一个小锦囊放在自己的车里。除此之外，这个应急囊还应该包括：多种处方药和医药物品；睡袋、枕头、被子和衣服；瓶装水，电池供电的收音机和富余电池，紧急救护包，手电筒；重要文件的复印件。重要文件可能包括：驾照、社会保险卡、居住证明、保险条款、遗书、契据、出生和婚姻证明，纳税记录等等。

(2) 为你的家庭做好准备

为你的家庭或者室友制定一套紧急预案。你和你的亲人、朋友或同学在灾难发生时也许不在一起，所以知道如何联系彼此，如何在紧急情况发生时重新聚集到一起，是非常重要的。请在你所处的周边区域内外，分别设立一个你和亲人、朋友、同学集合的地点。

(3) 预防冬季灾害

虽然在不同的地区，冬季自然灾害的危险性不可同日而语。但是几乎不管你住在美国的哪里，在你的一生之中，总是免不了经受几次冬季自然灾害的严峻考验。发生在冬季的自然灾害可以是暴雪、零下低温、暴风，甚至是冰或者大暴雨。冬天的自然灾害，最主要的危害是它有可能切断供暖、电力和到你家或办公室的通信服务。许多时候长达几天。美国国家气象服务局就把暴风雪称作"隐形杀手"，因为许多与暴风雪相关的死亡都不是有暴风雪直接引起的。反而却是由路面结冰所造成的交通事故而引起的，或者是长时间暴露在冷空气中导致体温过低所引起的。所以，防患于未然，是预防冬季灾害的首要原则。

(4) 冬季暴风雨警报发布后

暴风雨降临的时候，待在室内不要出去。如果你必须要出去，一定要记住多层的轻衣比单层的厚衣更保暖。 带上手套和帽子可以避免体热的流失。 戴上口罩来保护你的肺。 如果人行道上有雪的或者冰，走路一定要小心，慢慢移动。

(5) 准备物品

用于改善车轮对路面附着摩擦力的沙子。铲雪用的雪锹或者其它铲雪工具。还要准备足够的衣服和毯子用于保暖。将灭火器放在方便拿到的地方，并且确保家里的每个人都知道怎么使用他们。因为当冬季来临的时候，家里的每个人都可能使用其他的供暖设备，比如电暖器、电热毯等。这样就增大了冬季发生火灾的可能性。

(6) 避免暴风雪中行车

避免在暴风雨中开车出行，但是如果你必须这样做,就要在后备箱里准备一个紧急供应箱。保持你的车的汽油满箱以备急用，并且防止你的输油管道冻住。让某人知道你的目的地，你的行车线路，和你将预计在什么时候到达。这样，如果你的车在途中卡住了，援助可以沿着预先订好的路线送达。有规律的进食，喝足水分，但是不要摄入含咖啡因或酒精的东西。

(7) 检查轮胎

确保轮胎上足够多的纹路。适用于各季节的 子午线轮胎通常是适用于大多数情况下的冬天的。但是，一些司法管辖区要求开在他们管辖路面上的机动车必须备有链条或防滑钉的防雪型轮胎。检查刹车的磨损和制动液级别。

(8) 车上其他项目

请检查大灯和可闪危险信号灯是否工作正常。雨刷 – 任何问题都要维修，而且别忘了配有合适级别的清洗液。电池和点火系统 必须在最好的状态，并且电池终端应该是干净的。检查润滑油的级别和重量。偏重的油，在低温时将容易凝固，这样润滑效果就不会好。按需要更换油滤和空滤，并且使用添加剂和保持一满罐的油保证让它们不要进水。确保加热和解冻系统正常工作。检查排气管是否漏气或起皱，如果需要及时更换。

(9) 地震

虽然地震通常被认为是西海岸的地质现象，但是事实上美国有 45 个州和领土是地震中危或高危区，这其中包括美国中部的新马德里断层线。可以访问美国地质调查局网站来查询你所处的州或地区发生地震的可能性。但是因为何时发生地震很难预测，所以对于你和你的家人来说，未雨绸缪显得尤为重要。

(10) 让你的房屋做好准备

把架子与墙壁固定在一起。把重物放在柜子的低层。把瓶装食物、玻璃瓷器等易碎的物品放在低矮的有门闩的柜子里。把重的画儿或镜子悬挂在离床、沙发或任何人可能坐或躺的地方较远的地方。加固轻的悬挂在天花板的装备。维修有毛病的电线或漏气的管道。这些都是火灾隐患。把热水器绷在墙螺栓上，然后固定在地板上。修护天花板或者地基上任何深度的裂缝。如果整个结构都被破坏了，请向有关专家咨询。把除草剂、杀虫剂等任何易燃物品放在闭合的柜子底层，把柜门闩好。识别室内和室外的安全区域：比如结实的家具底下，或者室内的墙角。但是要远离窗户、镜子、画像等有可能产生碎玻璃的东西。同时也要远离很重的书架，或者任何可能倒塌的重家具。

(11) 预防洪水

洪水是美国最常见的自然灾害。洪水可能美国的任何一个州或领土发生。但是所有的洪水有不可一概而论。有些洪水是在绵长的雨季里慢慢形成的。还有的洪水是在一场大雪融化的过

程中形成的。而还有一些，比如洪暴，发生的很快，甚至你还没来得及看见雨，洪水已经席卷而来。所以，不管你住在哪里，提前做好防洪的准备工作都是十分重要的。但是如果你住在地势较低的地方，或者住的离江河湖海们比较近，又或者你住在大坝的下游，那你就更要把防洪当成一件十分重要的事情。

(12) 了解风险

请调查一下你家是否有遭受洪灾侵袭的危险。并且让自己明了洪水可能对你和你的家人所造成的危害。FEMA 的洪水保险研究组整理了关于河水流量、暴雨潮汐、水文/液压分析和降水的统计数据以及地形考察结果，进而得出了一张洪水危害分布地图。你可以从中找到你所处社区不同地段的洪灾风险指数。

(13) 飓风

飓风是一种很严重在南大西洋、加勒比海和墨西哥湾、东太平洋形成的热带暴风雨气候。飓风可以引发洪水、危险性的暴风雨潮、狂风和龙卷风。这些飓风的危害不可小觑。它可以让整个社区荡然无存，它可以导致不计其数生命财产损失，它还可以造成持久恶劣的后果。除了沿海地区，岛屿也是飓风光顾的主要区域。居住在飓风高发区的朋友们，请时刻保持警觉，未雨绸缪、常备不懈方为防风、抗风的大计。

(14) 获取权威信息

在美国联邦应急办公室的网站上有着全面，权威的关于如何处理各种灾难的信息，例如：

飓风： http://www.fema.gov/hazard/hurricane/index.shtm

洪水：http://www.fema.gov/hazard/flood/index.shtm

冬季暴风雪：http://www.fema.gov/hazard/winter/index.shtm

极度炎热：http://www.fema.gov/hazard/heat/index.shtm

地震：http://www.fema.gov/hazard/earthquake/index.shtm

火灾：http://www.fema.gov/hazard/fire/index.shtm

等等，身处某些自然灾害多发区的留美学子，可以获取进一步的详细信息。

12. 家长提醒

在留学的道路中，不是每一位留学生都是一帆风顺的。许许多多的留学生都会在海外遇到各种各样的困难和挫折，需要他们自己去面对和解决。由于国内外文化、学业、生活上的差异以及自我防范意识的不足，导致孩子们在留学历程中容易出现一些"意料之外"的问题。为了更好的帮助孩子们安全、顺利的在海外完成学业,各位家长也同样需要进一步加强对孩子们的关爱和辅导工作。以下几点是与家长们分享的主要注意事项：

(1) 家长应当建立孩子的应急通讯录

留美学子中曾经发生过家长了解到孩子处于危险之中，却因为没有及时联系当地警方，从而未能阻止悲剧发生的情况。所以家长应该了解孩子在美就读学校院系、国际学生处的联系方式，以及当地学校的应急电话。便于一旦有事可以第一时间和学校联系。让孩子提供好朋友、室友、就读学校的中国学生学者联谊会主要负责人的联系方式等等，这比以上所建议的直接联系学校相关人员具有一个优势，就是语言上没有交流的障碍。还应记录下中国使领馆教育处的值班电话（详细信息请登陆中国使领馆教育处官方网站：http://www.sino-education.org/contact/index.htm)。

(2) 出国后时刻注意孩子们的心理和思想健康

近年来，很多事例表明留美学子的心理和思想健康已成为需要重点关注的安全事项。建议家长与子女能够通过电话、Email、QQ、MSN、Google talk、Skype 等即时通讯方式保持定期的联系和沟通，了解他们在海外的学习生活状况、思想、心态和情绪上的变化，并积极的在各种问题上给予孩子正确的指导。其中包括在国外学习方法的调整与适应、树立正确文明的人生价值观和恋爱婚姻观以及为人处事的方式等。

(3) 时常与孩子保持联系，关注他们的生活和出行安全

孩子出国后的安全问题一直是家长重点关注的问题之一。总体来讲，美国大多数地区都是安全的。但是很悲痛的是每年都会听闻到一些留学生的安全事件。绝大多数是出自留学生在驾车出游时或者在日常生活上的安全疏忽，而导致的不同程度的伤亡事故。在这些事故中，甚至有些家长在孩子出事数日后仍然不知道事故的发生。因此，安全问题也应被家长和孩子们常挂心头，不能松懈。建议家长应定期与孩子保持联系，并时常提醒他们注意各项日常生活和外出活动时的安全。例如本手册中提到的各种安全事项等等。

(4) 协助孩子做好理财规划和提高财产安全管理意识

现在有许多留美学子都不太会管理自己的财务，在没人监管的情况下，过度消费的现象容易出现。因此，家长需要适当的帮助孩子做好理财规划。另一方面是财产安全问题，有时一不小心就会被不法分子通过不同渠道和不同手段敲诈勒索或盗取钱财。家长应及时了解孩子的资金状况，并帮助孩子提高自我保护的意识，避免不必要的伤害和财产损失。

(5) 教导孩子提高法律意识，增强自我保护

美国的法律与中国多有不同，家长应该教导孩子自觉地学习和遵守美国的法律、法规与文化，同时学会运用法律保护自身的合法权益。涉及留学生的法律通常有民法、刑法、交通法、邻里法、婚姻法、消费法、环境保护法、野生动物保护法、公共秩序法、打工法、移民法等。同时，每个学校也有各自的相关管理规定，比如学籍、考勤、考试、图书馆借阅、资料复印、作业抄袭、交费管理、住宿管理等。在需要时，应向专业机构或专业人士咨询和寻求帮助。

13.编写人员

策划：弗吉尼亚大学（李吉光、李植、徐嵩攀），马里兰大学 College Park 分校（蔡以滨，王浩宇，洪荣进，何晓飞），国家标准局（许翀、王丽楠），国家卫生研究院（杜小莉，李清亮），弗吉尼亚理工大学（陈雁云），乔治梅森大学（胡庆伟、乐美幸、沈丹菁），美利坚大学（万雅婷），国家卫生研究院 Frederick 分院（赵琦、沈娜），弗吉尼亚联邦大学（刘盈盈、刘弘睿），马里兰大学 Baltimore 分校（董仲琦，林钟强），乔治城大学（卢琳、陶舒、周思敏），特拉华大学（龚明星、张扬），约翰霍普金斯大学（王楠,余涛），乔治华盛顿大学（冯小凡），西弗吉尼亚大学（张歆亚，齐楠）天主教大学（王静）**排名不分先后**

编写：

赴美准备：（龚明星、张扬，特拉华大学）

交通安全：（刘希，国家卫生研究院；李昂昂，弗吉尼亚大学）

交通事故处理：（刘盈盈、刘弘睿，弗吉尼亚联邦大学）

旅游安全：（赵琦、沈娜，国家卫生研究院 Frederick 分院）

校园安全：（邵臣人，马里兰大学 College Park 分校）

生活安全：（万雅婷，美利坚大学；王丽楠，国家标准局）

心理健康：（陈雁云，弗吉尼亚理工大学）

法律法规：（沈丹菁，胡庆伟，乔治梅森大学）

城市安全：（林钟强，马里兰大学 Baltimore 分校）

自然灾害：（许翀，国家标准局；毕越，弗吉尼亚大学）

家长提醒：（卢琳、陶舒、周思敏，乔治城大学）

汇总整理：（李昂昂、李吉光，弗吉尼亚大学）

版面设计：（万凌天，弗吉尼亚大